

Hoe krijg ik nog meer grip op mijn vitaliteit?

Wij nemen je mee langs de 10 energizers die van belang zijn voor ons welzijn/ vitaliteit/ veerkracht. Deze worden aangevuld met feiten en trends anno 2023. Super interessant en ook leuk om ervaringen te delen met elkaar. Het onderwerp vitaliteit wordt concreet en staat op de agenda!

Na deze masterclass heb je:

- Reflectie op je energie/ vitaliteit
- Meer kennis op beïnvloeders van je vitaliteit
- Kennis hoe je nieuwe routines kan leren
- Persoonlijk heel concreet actie plan

*8,5+ waardering door deelnemers.
Leerzaam, confronterend maar goed.
Leuk om met je collega's en het team te doen. Geeft ook een beter beeld van wat vitaliteit is (en wat je zelf kan doen)*



Praktisch

1,5 uur **online**, max 12 deelnemers, €550,-
1,5 tot 3 uur **live**, max 12 deelnemers, vanaf € 750,-
Meer deelnemers, meer of minder tijd?
Vertel je wens en wij maken een mooi voorstel.

Nog meer impact maken, bestel er leuke [boekjes](#) bij